

杨树文 著

整理（排名不分先后）

王丽 张军 刘连科 张桂珍
马红 李春芳 刘静 史萍萍

这样增高最有效

第2版

杨树文自然疗法绝学系列



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京



数据加载失败，请稍后重试！

图书在版编目 (CIP) 数据

这样增高最有效 / 杨树文著. —2版—北京: 人民军医出版社,
2015.6

ISBN 978-7-5091-8519-3

I. ①这… II. ①杨… III. ①身高—基本知识 IV. ①R339.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第136076号

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 梁雅慧 刘新瑞 责任审读: 杜云祥

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8201

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 7.25 字数: 149千字

版、印次: 2015年6月第2版第1次印刷

印数: 9001—13000

定价: 28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

作者简介

杨树文，著名中医按摩专家、武术养生专家。

作者不仅继承了祖传数代的宝贵按摩经验，而且在 40 多年的实践中发扬光大。作者在中医点穴按摩增高、美容、减肥、增胖、丰胸、丰臀、催眠、保健和治疗方面方法独特，疗效显著，被外国朋友称为“中国一绝”。

作者于 1987 年首创中医点穴按摩增高术和青少年增高自我练习方法，并且在实践中不断探索，1994 年入选中国中医药出版社出版的《中国当代名医良药实用辞典》，并先后入选《中华当代名人辞典》《中国大百科专家人物传集》等辞书。中央人民广播电台，北京、海南、四川等省市电视台，一些外国电视台，中国台湾期刊《健康文摘》，以及《自然医学》《中国医药报》《中国青年报》《澳门日报》和发行世界 150 多个国家的英文期刊 CHINA SPORTS 等先后报道了他的事迹。

1989 年至今，作者已出版 18 部中医点穴按摩、养生健身、美容美体和增高专著，发表论文 39 篇。他为弘扬中华民族优秀传统文化、促进人民健康事业的发展、增进中国人民和世界人民的友谊做出了杰出的贡献。

【作者主要著作名录】

《美容与减肥》1989年高等教育出版社出版

1994年中国台湾暖流出版社

出版竖排繁体字版本

《“超人”即将诞生》1989年四川少年儿童出版社出版

《气功点穴按摩术》1990年华夏出版社出版，多次重

印，1999年出版第2版

《美容减肥增高术》1999年华夏出版社出版

《常见疾病自疗术》1999年华夏出版社出版

《中国传统健身术》2000年华夏出版社出版

《增高》2004年北京出版社出版

《丰胸》2006年北京出版社出版

《中医点穴按摩八大绝技》2011年人民军医出版社出

版，多次重印

《这样增高最有效》2011年人民军医出版社出版，多

次重印，2015年出版第2版

《这样催眠最有效》2011年人民军医出版社出版

《这样减肥最有效》2011年人民军医出版社出版

《这样丰胸最有效》2011年人民军医出版社出版

《图解常见病自我点穴疗法》2012年人民军医出版社出版

《这样美容最有效》2013年人民军医出版社出版

《中医养生防病健身法》2015年人民军医出版社出版

《中医点穴按摩九大绝技》2015年人民军医出版社出版

内 容 提 要

许多青少年朋友为身高不够理想而烦恼。本书介绍的食物增高、睡眠增高、自我点穴按摩增高术、增高健身功、增高健身操和家长为孩子点穴按摩增高术等纯自然疗法，将帮助青少年增高，给他们带来幸福和欢乐。本书内容丰富，通俗易懂，图文并茂，方法简单易学、安全实用，无任何不良反应，增高效果显著。本书适合 25 周岁以下的男孩和 23 周岁以下的女孩阅读和学练。孩子 3 周岁起，家长就可以按书中方法为孩子点穴按摩增高，从小抓起，增高健身效果会更好。本书也可供广大专业按摩人员、医务人员参考和借鉴。

再 版 前 言

本书自 2011 年 7 月出版发行后，受到广大国内、外读者朋友的欢迎，至今已重印多次。为了满足广大读者的要求，本书经修订再版，又和读者朋友见面了。

自本书出版以来，我收到全国各地（包括香港、澳门、台湾地区）和美国、英国、法国、澳大利亚、新加坡、马来西亚等许多国家大量读者来信、电子邮件、手机短信和电话。许多读者来电来信说，按照本书中介绍的增高方法自我练习，收到了显著的增高效果，以及强身健体、防病治病等效果。

其中有一位广东女读者，自己身高 1.51 米，丈夫身高 1.62 米，为了让自己 11 岁的女儿能够长得高一些，超过自己，3 年以来，每天晚上，在女儿睡觉前，就按我的另一按摩专著《中医点穴按摩八大绝技》中的“中医点穴按摩增高术”为女儿按摩一遍。平时，让女儿经常练习本书介绍的“增高健身操”和“增高健身功”，并常吃本书中介绍的“18 种增高食谱”。女儿 14 岁时，已长高到 1.71 米，超过父亲 9 厘米，超过母亲整整 20 厘米。身体也非常健康、健美。

想不到我写的这本小书受到广大国内、外读者朋友如此厚爱，并有这么好的社会效益。作为本书作者，我感到非常高兴和欣慰。

许多读者朋友还对本书提出了许多合理化建议，其中，最多的是希望介绍一种家长能够掌握，给自己的孩子点穴按摩增高的方法。

现在，许多家长都非常关心自己孩子的身高，尤其身高不太理想的家长，更是希望自己的孩子将来身高能够超过自己，有一个理想的身高，并因此有一个美好的前途，找到满意的生活伴侣，组建幸福的家庭。

有许多家长，自己的孩子刚刚三四岁，就开始按本书介绍的“自我点穴按摩增高术”经常给孩子按摩增高。

许多家长也知道后背上的穴位很多、也很重要，但不知道点按后背上哪些穴位有明显的增高作用。他们给我来电来信，迫切希望能够介绍一种适合家长掌握的、简单实用、增高效果又比较显著的点穴按摩增高方法。

其实，从1987年至今，我用中医点穴按摩增高术给众多国内、外青少年增高治疗期间，也常常手把手教授给一些家长适合他们掌握的点穴按摩增高术。之所以在本书第1版中没有介绍，并不是因为我保守，主要是因为当时考虑这本书介绍的都是读者自我练习方法。

时代在进步，形势在发展。现在许多家长不但对自己的孩子从小进行智力培养、才艺培养，而且，还要进行身高培养。如果家长从小为孩子点穴按摩增高，孩子就会健康成长。将来不但个子长得高，而且，由于经络疏通、气血通畅、睡眠好、食欲好、体质增强、身材健美，一辈子就会很少生病，健康长寿，一举多得。

因此，为了满足广大国内、外读者的要求，借本书再版机会，将我平时教授给一些家长掌握的这套“家长为孩子点穴按摩增高术”毫无保留地奉献给多年厚爱我的广大读者朋友。

现将有关问题说明如下。

1. 这次再版，除了一些地方做了必要的增补或修改之外，主要新增加两章内容：“第7章 家长为孩子点穴按摩增高常用手法”和“第8章 家长为孩子点穴按摩增高术”。

2. 特请著名画家任志刚女士为本书再版新绘制了大量精美直观的插图。新增插图64幅，基本上做到，每一个点按穴位，每一种按摩手法，都配有插图。加上第1版书中原有的60幅插图，本书插图共计124幅，方便了读者学习。

3. 建议想给自己的孩子按摩增高的读者朋友，一定要先学会并熟练掌握第7章介绍的9种点穴按摩手法之后，再学练第8章介绍的“家长为孩子点穴按摩增高术”就非常容易了。

读者朋友在阅读本书时，有不明白之处，或在实际操作中遇到问题，想垂问或咨询的，可来电或来信联系，联系方式详见本书前言。

杨树文

2015年6月于北京

前言

我的有关按摩和健康的著作出版后，深受广大读者朋友的欢迎，收到大量国内、外读者来电或来信。许多读者来电或来信说，按照书中介绍的方法自我练习，收到了意想不到的美容、明目、减肥、增胖、丰胸健美、增高、保健、治病和强身健体等效果。为此，我感到非常高兴和欣慰。

特别是许多读者来电或来信说，按照书中介绍的增高方法自我练习，收到了显著的增高效果。有的2周就奇迹般地长高了2厘米，有的2个月长高4厘米，6个月长高了7厘米，有的1年零1个月就长高15厘米，还有的不到2年竟长高了20多厘米。我真为这些读者高兴。

我的第1部青少年增高专著《增高》一书，自从2004年1月出版至今，许多国内、外读者不断来电或来信，除称赞该书内容丰富、通俗易懂，照书学练增高健身效果显著外，还认真指出了书中的一些不足，并热心提出了许多合理化建议。其中，最多的是希望增加简单实用、易做的“增高食谱”，建议将点穴按摩、增高健身操、增高健身功动作再叙述得更详细一些，每一个动作最好配有插图，便于读者更好地照图学练等。

为了满足广大读者的要求，本书在《增高》一书的基础上，增加了“增高食谱18例”和“增高实例”等许多新内容，并进

一步完善了“点穴按摩增高”内容，真诚奉献给新、老读者，希望本书对读者朋友增高有所帮助。

本书将告诉读者朋友经常吃哪些食物有利于增高，怎样科学睡眠可以增高，还详细介绍了增高健身操、增高健身功和自我点穴按摩增高术等。这些无不良反应的纯自然疗法，可以帮助青少年朋友增高和健美身体，方法简单易学，安全实用，效果非常显著。本书适合 25 周岁以下的男孩和 23 周岁以下的女孩照书自学自练。小学生可在家长的指导下练习，从小抓起，增高健身、明目益智、增强记忆和防治疾病等效果会更好。

另外，超过 25 周岁的男孩和超过 23 周岁的女孩，如有兴趣，也可以照书练一练。对有一部分人（不是大多数），可能会有一定的增高效果。其中道理，详见第 1 章“三、青少年参加体育锻炼有助于增高”。

对于大多数人来说，男性超过 25 周岁，女性超过 23 周岁，身高基本定型，骨骺端已钙化，不论采取什么增高手段，一般不会再长高了。

需要指出的是，也有个别人还没有超过增高年龄（男 25 周岁，女 23 周岁），虽然为增高做出不少努力，由于多方面的原因，可能增高效果并不明显。其中道理，详见第 4 章。

本人采纳了一些读者的建议，特请著名画家任志刚女士为本书绘制了 60 幅精美直观的插图。每一个点按穴位，每一种按摩手法，每一个增高操动作和增高练功方法都配有插图，方便了读者学习。

另外，书中还附有不同年龄的“点穴按摩增高实例”“增高者练习体会”和“读者来电来信摘选”，供读者参考和借鉴。为了维护这些患者、读者的姓名权、隐私权，避免给他们带来不必要的麻烦，故隐去他们的真实姓名和单位。这些患者的增高治疗

原始病例和读者来信原件，我都妥善保存着。本书的成书，也有这些患者和读者的一份功劳。借此机会，向他们表示感谢。

读者朋友在阅读本书时，有不明白之处，或在自我按摩、自我练习中遇到问题，想垂问和咨询的，可来电或来信（请附回程邮票）与我联系。下午 13：00—14：00 和晚上 22：00 后勿扰。

通信地址：北京市通州区西马庄 45 号楼 11 单元 204

邮政编码：101100

电话：(010) 89540462 13520859950

个人网站：www.yangshuwen.com

电子信箱：yangshuwen53@163.com

祝读者朋友自然增高，健身健美，万事如意！

杨树文

2011 年 6 月于北京

目 录

第1章 浅谈青少年增高 001

一、身高的基本常识 002

二、影响人体增高的因素 003

三、青少年参加体育锻炼有助于增高 ... 004

四、有利于增高的体育锻炼项目 006

1. 全身伸展性项目 006

2. 全身性活动项目 006

3. 弹跳和下肢锻炼项目 006

五、良好的生活习惯有利于增高 006

1. 生活要有规律 007

2. 注意饮食营养 007

3. 心情舒畅，精神愉快 007

4. 平时坐、站、走、卧姿势要

正确得当 007

5. 睡眠要充足 007



6. 多晒太阳 007
7. 不吸烟、不喝酒 008
8. 不吃任何补钙药物 008
9. 不喝各种瓶装饮料 008

第2章 睡眠增高 009



一、睡眠对人体健康的影响 010

二、睡眠对人体增高的影响 011

三、睡得好，才能长得高 014

1. 要按时睡眠 015

2. 夜晚睡前不要看有强烈刺激性内容的
书刊和影视作品 016

3. 晚上最好不要喝茶，尤其是浓茶 016

4. 睡前喝一杯鲜牛奶 016

5. 睡觉时不要想任何事情 017

6. 最好仰卧睡眠 017

7. 入睡睡前最好练习“放松增高功” 019



第3章 食物增高 021

一、个子是“吃”起来的 022

二、人体需要哪些营养素 024

三、日常食物都有哪些营养素 026

四、最佳增高食物 029



1. 谷类	029
2. 豆类及豆制品	029
3. 肉类	030
4. 水产类	030
5. 蛋、奶类	030
6. 蔬菜类	030
7. 水果类	030
8. 硬果类	030
9. 其他	030
五、食物增高注意事项	030
1. 不偏食	031
2. 不吃零食	031
3. 食物要多样化、丰富化	031
4. 早饭好，午饭饱，晚饭少	031
5. 不能把蔬菜、水果当主食	032
6. 怕胖的人可常吃粗粮	032
7. 吃饭时要细嚼慢咽	033
8. 吃饭时少喝饮料和水	033
9. 少吃腌腊食品	033
10. 少吃作料多的食品	033
六、方便、理想的增高食品	034
1. 黄豆的营养价值	034
2. 她吃凉拌黄豆，1 年竟长高了 12 厘米	035
3. 凉拌黄豆的具体做法	036
4. 食凉拌黄豆的注意事项	036



七、增高食谱18例	037
1. 牛奶	037
2. 鲜蜂王浆、蜂蜜	037
3. 增高八宝粥	038
4. 枣窝头	039
5. 杂面条	040
6. 虾皮鹌鹑蛋	041
7. 虾皮紫菜汤	041
8. 清水炖鲫鱼	042
9. 清蒸螃蟹	042
10. 黄豆炖猪蹄	043
11. 黄豆炖排骨	043
12. 黄豆炖棒骨	044
13. 牛骨汤	044
14. 红烧冬瓜	045
15. 三丁炒黄豆	045
16. 芝麻酱拌黄瓜	046
17. 芝麻酱拌芹菜	047
18. 粉丝拌菠菜	047

第4章 自我点穴按摩增高术 049

一、自我点穴按摩增高术的特点	050
1. 简单易学	050
2. 实用方便	050
3. 无不良反应	050
4. 防病治病	050

5. 提高学习成绩	050
6. 适用年龄	051
二、自我点穴按摩增高术的原理	051
三、增高穴位	052
1. 头颈部穴位	052
2. 胸腹部穴位	052
3. 下肢穴位	054
四、怎样取穴	055
五、自我点穴按摩增高术	056
(一) 准备工作	056
(二) 自我点穴按摩	056
1. 点按印堂穴	056
2. 点按上星穴	056
3. 点按百会穴	056
4. 点按率谷穴	056
5. 点按风池穴	058
6. 点按大椎穴	059
7. 点按膻中穴	059
8. 点按风市穴	060
9. 点按血海穴	061
10. 点按膝眼穴	061
11. 点按足三里穴	063
12. 点按委中穴	063
13. 点按承山穴	063
14. 点按悬钟穴	065

